

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar (75%) responden mampu meregulasi dirinya. Hal ini berarti bahwa responden mampu memikirkan rencana dan strategi, mampu mengendalikan diri dalam menjalankan semua rencananya dan mampu mengevaluasi tindakannya
2. Sebanyak 79,17% responden yang mampu meregulasi diri mampu pula menjalankan fase *forethought*, yang artinya responden mampu menetapkan tujuan, merencanakan strategi, yakin bahwa ia mampu melaksanakan apa yang sudah direncanakan, yakin bahwa jika melakukan apa yang direncanakan maka berat badan pun akan berkurang, mencari aktivitas yang dapat menurunkan berat badan yang diminati, menaati rencana agar tujuannya tercapai.
3. Sebanyak 75% responden yang mampu meregulasi dirinya mampu pula menjalankan fase *performance*, yang artinya responden mampu memberi instruksi pada diri sendiri, memotivasi diri, memfokuskan perhatian,

mempelajari dan melaksanakan kegiatan-kegiatan dalam program penurunan berat badan, dan mencoba aktifitas-aktifitas baru yang dapat menurunkan berat badan.

4. Sebanyak 87,50% responden yang mampu meregulasi dirinya, mampu pula menjalankan fase *self-reflection*, yang artinya responden menunjukkan bahwa mereka mampu mengevaluasi diri, menghubungkan apa yang telah dilakukan dengan hasil akhir, menilai apakah dirinya puas dengan hasil akhir, dan menyimpulkan apakah tujuannya tercapai, jika tujuannya tidak tercapai ia akan memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam program penurunan berat badan sebelumnya, bahkan bila diperlukan akan membuat tujuan baru.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu:

5.2.1 Penelitian selanjutnya

Bagi peneliti lain yang berminat meneliti mengenai *Self-regulation* pada individu yang mengalami obesitas lebih lanjut, disarankan untuk meneliti apakah kemampuan *self-regulation* seseorang mempengaruhi tingkat keberhasilan program penurunan berat badan ini.

5.2.2 Guna Laksana

1. Memberikan informasi mengenai hasil penelitian ini pada wanita obesitas yang mengikuti program penurunan berat badan, sehingga dapat menjadi masukan dalam menurunkan berat badannya.
2. Memberikan informasi mengenai hasil penelitian ini pada pihak Pusat Olahraga “X” sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam membuat program penurunan berat badan yang lebih efektif.